



Agrupamento de Escolas João de Meira

2025-2026



ECO-EMENTA

ESCOLA EB 2.3 PROFESSOR JOÃO DE MEIRA



Menu para 2 pessoas

Entrada

Mini-pizzas de curgete



INGREDIENTES

Molho de tomate

6 tomates maduros
1 cenoura
1 cebola
5 dentes de alho
Azeite; Orégãos e sal q.b.

Base

1 Curgete
Orégãos
Sal q.b.
Azeite q.b.
Queijo sem lactose ralado q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Molho de tomate:

Ligar o forno e pré-aquecer a 200º. Descascar todos os ingredientes, cortá-los aos pedaços e colocar numa assadeira. Temperar com sal, orégãos e azeite. Levar ao forno e assar por 20 minutos a 180º. Depois de tirar do forno, deitar o preparado num recipiente e triturar muito bem. Retificar os temperos. Reservar.

Mini-pizzas:

Depois de lavar bem a curgete, cortá-la às rodelas até 1 cm de altura. Dispor num tabuleiro forrado com papel vegetal. Temperar com um pouco de sal e um fio de azeite. Vai ao forno pré-aquecido a 200º por 10 minutos. Retira-se o tabuleiro do forno e coloca-se um pouco de molho de tomate em cada rodelas e polvilha-se com queijo ralado. Vai novamente ao forno por mais 10 minutos. Empratar e polvilhar com orégãos.

Prato Principal

Peito de frango assado aromatizado com limão, garnecido com molho de tomate assado, sob uma cama de arroz seco de cenoura

Acompanha com uma salada de pepino, cenoura e alface



Arroz de cenoura

1 colher de sopa azeite
1 cebola
1 dente de alho
60 gr de cenoura
240 gr de arroz
0,5 l de água; Sal q.b.

Peito de frango

300 gr de peito de frango
Raspas e sumo de um limão
2 dentes de alho picados
Azeite, Sal e Pimenta moída
20 gr Salsa picada
Rodelas de limão

Salada

Alface
Cenoura ralada
Pepino às rodelas
Azeite q.b.
Sal q.b.
Vinagre q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Arroz: Coloque uma panela com água a ferver. Noutra panela refogue a cebola e o alho picados no azeite. Logo de seguida, acrescente a água e a cenoura e deixe cozinhar até ficar quase cozida. Depois deite o arroz, mexa e deixe cozer em temperatura média/baixa. Retifique o tempero e deixe acabar de cozinhar.

Peito de frango: Preparar um tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal e colocar sobre ele os peitos de frango. Numa tigela colocar raspas do limão, pimenta, alho picado, sal e azeite. Mexer bem e pincelar os peitos de frango com esse tempero. Colocar algumas rodelas de limão por cima da carne e polvilhar com salsa fresca picada. Vai ao forno a 190º durante vinte minutos ou até dourar.

Salada: Depois de lavados os legumes, cortar a alface aos bocados, o pepino às rodelas e ralar a cenoura. Temperar com azeite, sal e vinagre a gosto e empratar.

Sobremesa

Crumble de pera e canela



INGREDIENTES

Para a base

2 peras maduras
Sumo de meio limão
Canela em pó q.b.
1 colher de sopa de açúcar mascavado

Para o crumble

50 gr de farinha de amêndoas
25 g de nozes picadas
1 colher de sopa de óleo de coco
1 colher de sopa de açúcar mascavado
1 pitada de sal

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aquecer o forno a 180º.

Descascar e cortar as peras em pequenos cubos. Juntar o sumo de limão, o açúcar e a canela. Mexer e deixar repousar cerca de 5 minutos. De seguida, dividir o conteúdo em ramequins.

Numa tigela misturar os ingredientes do crumble, até obter uma textura arenosa. Espalhar sobre as peras e levar ao forno cerca de 20 minutos, até dourar por cima. Sirva ainda morno.



		Valor Calórico (Kcal)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Hidratos de Carbono (gr)	Fibras (gr)
Entrada	Mini-pizzas de curgete	105	8,90	5,10	4,10	3,60
Prato	Peito de frango assado aromatizado com limão, guarnecido com molho de tomate assado, sob uma cama de arroz seco de cenoura Acompanha com uma salada de pepino, cenoura e alface	410	39,80	11,85	21,60	7,50
Sobremesa	Crumble de pera e canela	123	10,87	38,71	27,14	5,00
	Total*	638	59,57	55,66	52,84	16,10

* Por Pessoa

	Custo
Individual	2,48 €
Para 2 Pessoas	4,96 €